

# CLPS BREST

## CQP Crêpier

### Table des matières

<b>Lundi 11 septembre 2023 - Accueil.....</b>	<b>2</b>
<b>Mardi 12 septembre – Accueil (suite).....</b>	<b>3</b>
Vidéo Sécurité .....	3
<b>Mercredi 13 septembre .....</b>	<b>4</b>
Culottage.....	4
<b>Vendredi 15 septembre - Technologie culinaire .....</b>	<b>4</b>
Procédé d'un re-culottage (sauf sur fonte émaillée).....	4
Matériel de crêperie.....	4
Cours Sécurité .....	5
<b>Lundi 18 septembre - Atelier.....</b>	<b>6</b>
Réception des produits :.....	6
<b>Jeudi 21 septembre Hygiène (« Domohina »).....</b>	<b>7</b>
Hygiène .....	7
Bactérie :.....	7
Marche en avant : DU SALE VERS LE PROPRE .....	7
Poste de lavage des mains (BERP) :.....	7
<b>4 Dangers (ABCDP) .....</b>	<b>8</b>
<b>3 Risques.....</b>	<b>8</b>
<b>14 allergènes à déclaration obligatoire .....</b>	<b>8</b>
<b>Atelier Technologie culinaire .....</b>	<b>9</b>
<b>Lundi 25 septembre – Gestes et postures – Irina.....</b>	<b>10</b>
<b>Mardi 26 septembre – Atelier Salle .....</b>	<b>11</b>
Aide-mémoire .....	11
Bon de commande .....	11
Infos générales .....	11
La codification des allergènes au CLPS (à avoir avec ses bons de commandes) .....	12
Documents salle.....	12
Salle - Aide-Mémoire .....	12
Salle - Réservations .....	12
Salle - Allergènes .....	13
Salle - Information consommateur Traçabilité Viandes .....	13
Salle - Exemple bon de commande .....	13
Salle - Stocks boisson .....	13
Salle - Contacts fournisseurs .....	13
Salle - Feuille interne repas .....	13
<b>Création d'une carte .....</b>	<b>15</b>
<b>STAGE n°1 - Crêperie « Blé noir ».....</b>	<b>17</b>
Photos .....	18
Menu .....	22
Crêpes de blé noir .....	22
Crêpes de froment .....	24

## Lundi 11 septembre 2023- Accueil

Stéphane Pénil (référent crêpier)

S.PENIL@CLPS.NET

Notes données par les tuteurs en entreprises, ce sont eux qui valident les compétences

### A dire lors de la demande de stage :

- EMC2
- 1er stage
- Déjà x semaines au CLPS
- Insister sur l'adresse mél de l'entreprise, elle est obligatoire et utilisée pour mon inscription sur la plateforme
- Pas de plonge uniquement
- 35heures possibles, moins est possible, plus en informer Stéphane
- En 3 exemplaires (Centre, entreprise, moi)
- Cachet/Tampon de l'entreprise obligatoire
- Travail interdit le dimanche
- ...

### Examen final :

- Examen final 3h à préparer, 2 pâtes, des prépas, garnir, jury extérieur (ceps + professionnels)
- 75% des compétences doivent être validées par l'entreprise
- Entretien avec un professionnel
- Carte de menu à créer et présenter au jury
- 50% de la note vient de l'entreprise, 50% vient du CLPS

## Mardi 12 septembre – Accueil (suite)

Référence livre : « Les crêpes, l'art et la manière » - Catherine Merdy  
Goasdoué

### Vidéo Sécurité

#### Facteur de stress :

- Temps (inhérent au travail)
- Relation client
- Organisation du travail
- Trouble du sommeil

#### Sécurité

- Accident de la route
- Charges lourdes
- Manutention
- Couteaux & outils coupants
- Brûlures
- Chutes

#### Prévention

- Dépression
- Hypertension
- Infection
- Troubles
- Douleurs articulaires/Dos
- Arrêts de travail

#### Info :

- Le poisson fonctionne bien avec le KIGAFARCE
- Grumeaux apparaissent si plus de liquide que de solide
- La pâte de froment se conserve mieux et plus longtemps s'il n'y a pas encore tout le lait
- Il existe des détecteurs de fuite de gaz en bombe

## Mercredi 13 septembre

### Culottage

Un billig est non thermostaté si la plaque n'y est pas fixée

Un billig est thermostat si la plaque est fixée

Si tournage sur deux biligs, le deuxième sera probablement à au moins 200°C pour la garniture, sinon la garniture aura tendance à coller

## Vendredi 15 septembre- Technologie culinaire

Le culottage influe sur l'aspect de la crêpe :

- Fin (3 à 4 couches) ->
- Épais (si plus de 5 couches) -> la pâte va bouillonner, crêpe plus tirée, besoin de plus d'énergie

Procédé d'un re-culottage (sauf sur fonte émaillée)

1-

**Enlever le superflu** existant (papier de verre : commencer par un papier grossier, puis de plus en plus fin)

Attention la poussière produite est très volatile et noirce un max

A chaud les anciennes couches partent plus vite

2-

**Reculotter : faire adhérer des couches de graisse entre 250 et 270**

sinon l'huile ne va pas adhérer

Éviter toute impureté, tout doit être propre

Huile ou saindoux

Info : les acides attaquent le culottage (jus de citron, tomate, ...)

Info : des fois le culottage s'en va sous le simple effet d'une trop forte chaleur du billig

3-

**Laisser complètement refroidir** avant de de s'en servir, sinon le culottage ne va pas adhérer et risque de partir

### Matériel de crêperie

- Billig/Plancha
- Spatule
- Rozell
- Stocker et cuire les ingrédients
- Saladette
- Bain-Marie
- Micro-onde
- Table à crêpes avec ventilation (Kayarec ; Pichon ; ...)

Info : **Les biligs pro sont triphasée et chacun nécessitent donc un plomb**

Info : **Les billig pro tiennent sans problème tout un service et ne bougeront pas, pas les semi-pro**

Catalogue Casselin entreprise de restauration et de matériel

Info : Metro fait des installations de cuisine, pas Promocash

Si un billig a surchauffé et ne fonctionne plus, il est parfois utile de regarder à l'intérieur, s'y trouve un disjoncteur intégré qu'il est possible de réamorcer « bitogno rond tout petit »

**Santé :**

1. Sécuriser
2. Alerter
3. Secourir

(1 & 2 & 3 sont légalement obligatoire selon la loi Française)

4. Gestes de premiers secours
5. Évacuer

**Incendie :**

- Si coincé
  1. Bloquer la porte
  2. Se placer proche des fenêtres et se mettre au sol
  3. Attendre les secours
- Si pas coincé
  1. Fermer les fenêtres

**Intrusion :**

1. Fermer la salle
2. Fermer les volets
3. Bloquer les portes
4. Faire le silence
5. Prévenir les secours

**Pompier : 18**

**SAMU : 15**

**Police : 17**

**Tout : 112**

Lundi 18 septembre- Atelier

**Frigo : placer le sale en bas et le propre en haut**

La prise des températures des frigos se fait au thermomètre

Réception des produits :

Vérifier l'état des produits et alerter immédiatement le fournisseur  
si besoin

Vérifier les DLC

**Info Organisation : penser à préparer les bains marie le matin pour ses préparations**

**Info Hygiène : Le beurre clarifié se conserve jusqu'à J+3**

Info Cuisine : Tranche de chèvre beurrée sur leur face pour être snackées sur le billig

Idée cuisine : Omelette faite sur le billig, garnie de champignon, roulées (2 à 3 oeufs par crêpes)

## Jeudi 21 septembre Hygiène (« Domohina »)

### Hygiène

Le HACCP est valable 2 ans

Les micro-organismes sont de deux catégories :

Protistes : l'ADN se trouve dans le noyau lui-même dans l'enveloppe de la cellule

Virus : l'ADN se trouve seul dans la coque du virus

Bactérie :

Le **Spore** est une forme de survie de la bactérie, qui devient alors résistante :

- Aux UV,
- Aux températures élevées,
- Aux Désinfectant,
- Aux ATB Antibiotiques (la bactérie à alors créé une coque de protection enserrant son ADN)

Pour tuer un spore il faut éléver la température à plus de **120°C**

Lorsque le spore retrouve des conditions favorables il reprend sa forme et libère des toxines (molécules)

La bactérie se divise (on parle de scissiparité) et donne deux autres bactéries toutes les 20 minutes

Marche en avant : DU SALE VERS LE PROPRE

- Dans ses déplacements
- Dans ses techniques utilisées
- ...

Poste de lavage des mains (BERP) :

1. Bactéricide
2. Essuie-tout
3. Robinet à commande non manuelle
4. Poubelle à pédale muni d'un couvercle

NOTA : Seul 1 & 2 & 3 & 4 sont obligatoire réglementairement, la brosse à ongle n'est pas obligatoire, de surcroit si la brosse n'est

pas dans un bac rempli de désinfectant alors elle est NOCIVE car porte des germes et micro-organismes...

**Le protozoaire est un vers unicellulaire**

La multiplication des bactéries est **lente** : -18°C à -10°C

La multiplication des bactéries est **rapide** : entre -10°C et +63°C

**Le nettoyage concerne les salissures visibles**

**La désinfection concerne les salissures invisibles**

**HACCP a deux objectifs :**

- Sureté des aliments
- Sécurité des clients

**Toxi-infection ssi :**

- Même lieux
- Même nourriture ingérée
- Mêmes symptômes

## APPRENDRE PAR CŒUR

**Allergène** (contenu du plat, ...)

**Biologique** (micro-organisme, ...)

**Chimique** (produit d'entretien dans le plat, ...)

**Physique** (objet dans le plat, ...)

## 3 Risques

## APPRENDRE PAR CŒUR

**Contamination** (eg. Introduction d'un pathogène)

**Multiplication** microbiologique (les bactéries se divisent toutes les 20 minutes)

**Survie** (persistance des bactéries malgré les efforts effectués...)

## 14 allergènes à déclaration obligatoire

## APPRENDRE PAR COEUR

Le code de la consommation définit une liste de 14 allergènes à déclaration obligatoire (ADO). Mises en œuvre en tant que telles ou contenues dans un ingrédient compensé, ces substances allergènes **doivent nécessairement être mentionnées sur l'étiquetage du produit.**

### 1. CÉRÉALES CONTENANT DU **GLUTEN** (**KAMUT**, **ÉPEAUTRE**, **SEIGLE**, **AVOINE**, **BLÉ**, **ORGE**) ET PRODUITS À BASE DE CES CÉRÉALES (*ker sabot*)

*Faire figurer sur l'emballage la présence des substances suivantes n'est pas obligatoire :*

-Dextrose et autres sirops de glucose à base de blé

-Maltodextrines à base de blé

-Sirops de glucose à base d'orge

-Céréales utilisées pour la fabrication de distillats ou d'alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et autres boissons alcooliques.

### 2. **ŒUFS** ET PRODUITS À BASE D'ŒUFS

### 3. **LAIT** ET PRODUITS À BASE DE LAIT (Y COMPRIS DE LACTOSE : Intolérance au lactose, APLV Allergie aux protéines de vaches)

*L'obligation ne s'applique pas au Lactosérum utilisé pour la fabrication de distillats ou alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques, et ne s'applique pas au Lactitol*

Info : La fermentation/L'affinage consomme les sucres (donc le lactose peut être diminué et donc être moins nuisible s'il a été affiné par exemple)

### 4. **ARACHIDES** ET PRODUITS À BASE D'ARACHIDES

### 5. **FRUITS À COQUES** (AMANDES, NOISETTES, NOIX, NOIX DE CAJOU, PÉCAN, MACADAMIA, DU BRÉSIL, DU QUEENSLAND, PISTACHES) ET PRODUITS À BASE DE CES FRUITS

*Sauf les fruits à coque utilisés pour la fabrication de distillats ou d'alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques.*

### 7. **CÉLERI** ET PRODUITS À BASE DE CÉLERI

### 6. **SOJA** ET PRODUITS À BASE DE SOJA

*L'obligation ne s'applique pas aux éléments suivants :*

*Huile et graisse de soja entièrement raffinées*

*Tocophérols mixtes naturels*

*Phytostérols et esters de phytostérol dérivés d'huiles végétales de soja*

*Ester de stanol végétal produit à partir de stérols dérivés d'huiles végétales de soja*

### 8. **MOUTARDE** ET PRODUITS À BASE DE MOUTARDE

### 9. **SÉSAME** ET PRODUITS À BASE DE GRAINES DE SÉSAME

### 10. **LUPIN** ET PRODUITS À BASE DE LUPIN

### 11. **CRUSTACÉS** ET PRODUITS À BASE DE CRUSTACÉS

### 12. **MOLLUSQUES** ET PRODUITS À BASE DE MOLLUSQUES

### 13. **POISSONS** ET PRODUITS À BASE DE POISSONS

*Ce n'est pas le cas de la gélatine de poisson utilisée comme support pour les préparations de vitamines, de caroténoïdes ou d'ichtyocolle par exemple (utilisée comme agent de clarification dans la bière et le vin).*

### 14. ANHYDRIDE SULFUREUX ET **SULFITES** EN CONCENTRATION DE PLUS DE 10 MG/KG OU 10 MG/L

La réglementation indique que le client doit être informé (QRCodes + Affiche, les méthodes diffèrent)

Atelier Technologie culinaire

Code APE Crêpier 5610A

## Lundi 25 septembre – Gestes et postures – Irina

Essentiellement axé sur les TMS (Troubles Musculosquelettiques)

Points essentiels : la pression et les tensions dans les lombaires diminue fortement si l'on reste droit très près du sol jambes écartés talons au sol.

Identifier les risques, être attentifs, éviter la précipitation.

Technique intéressante pour faire travailler les muscles profonds : Jambes l'une devant l'autre les deux mains serrées devant le front, yeux fermés, garder l'équilibre

**TODO : demander son PowerPoint.**

## Mardi 26 septembre – Atelier Salle

Le déroulé de la journée est sur l'Aide-mémoire :

### Aide-mémoire

#### Travaux préliminaires :

- S'assurer que le pain sera livré (sinon sortir du pain du congélateur)

#### Assiettes :

- Demander à la cuisine les assiettes qui seront à utiliser
- Passer ces assiettes au vinaigre blanc
- Allumer la table chaude puis ranger les assiettes au chaud et/ou côté froid

#### Couverts :

- Passer les couverts à l'eau chaude et au vinaigre (sceau rempli d'eau chaude et de vinaigre)
- Les trier et les ranger dans la console

#### Office :

- Relever la température du frigo
- Préparer les assiettes avec micro-beurre
- Remplir les carafes d'eau et réserver au frigo
- Couper le pain

#### Boissons :

- Réapprovisionner en vin, eau, jus de fruit
- Renseigner le document de sortie de stock

#### Bar :

- Mettre le produit de séchage et allumer le lave-vaisselle
- Faire la vaisselle
- Réapprovisionner en sucre, chocolat, café, ...

#### Sanitaires :

- Nettoyer le lavabo, WC, sol, poignée de portes et montants de portes...

#### Nettoyage journalier hebdomadaire de la salle :

- Poignées de portes, pieds de tables, chaises, poussières, console, bar, vitre, ...

#### Mise en place :

- Disposer la carcasse en fonction des réservations
- Napper et dresser les tables, serviettes puis couverts, verres, numéros de table, dessous de carafes.

#### Menu :

- S'informer auprès de la cuisine sur la composition des plats et sur les allergènes et sur l'origine des viandes
- Écrire le menu sur l'ardoise et/ou l'insérer dans les cartes
- Renseigner le document « Réservations » et répartition des tables aux stagiaires
- Faire circuler la feuille des repas stagiaires
- Débriefing avant service

#### Bon de commande

##### Infos générales

S'assurer d'avoir un stylo bic qui fonctionne

M pour Menu

E pour Entrée

P pour Plat

D pour dessert

(Les cafés sont inscrits en toutes fin de service)

Daté avec initiales du serveur

Traits pour subdiviser les étapes pour la cuisine, sinon ils envoient tout en même temps ; s'il y a un trait cela indique qu'ils doivent attendre la venue du serveur pour lancer la suite (c'est-à-dire ce qu'il y a après le trait)

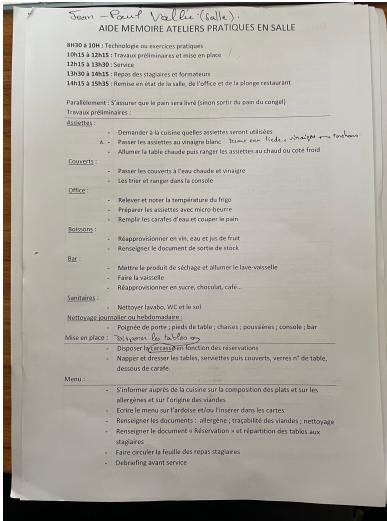
La codification des allergènes au CLPS (à avoir avec ses bons de commandes)

CÉRÉALES CONTENANT DU <b>GLUTEN</b> (KAMUT, ÉPEAUTRE, SEIGLE, AVOINE, BLÉ, ORGE) ET PRODUITS À BASE DE CES CÉRÉALES	A
LAIT ET PRODUITS À BASE DE LAIT (Y COMPRIS DE LACTOSE)	G
ŒUFS ET PRODUITS À BASE D'ŒUFS	C
ARACHIDES ET PRODUITS À BASE D'ARACHIDES	E
FRUITS À COQUES (AMANDES, NOISETTES, NOIX, NOIX DE CAJOU, PÉCAN, MACADAMIA, DU BRÉSIL, DU QUEENSLAND, PISTACHES) ET PRODUITS À BASE DE CES FRUITS	H
CÉLERI ET PRODUITS À BASE DE CÉLERI	I
SOJA ET PRODUITS À BASE DE SOJA	F
SÉSAME ET PRODUITS À BASE DE GRAINES DE SÉSAME	K
MOUTARDE ET PRODUITS À BASE DE MOUTARDE	J
LUPIN ET PRODUITS À BASE DE LUPIN	M
CRUSTACÉS ET PRODUITS À BASE DE CRUSTACÉS	B
MOLLUSQUES ET PRODUITS À BASE DE MOLLUSQUES	N
POISSONS ET PRODUITS À BASE DE POISSONS	D
ANHYDRIDE SULFUREUX ET SULFITES EN CONCENTRATION DE PLUS DE 10 MG/KG OU 10 MG/L	L

CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN (KAMUT, ÉPEAUTRE, SEIGLE, AVOINE, BLÉ, ORGE) ET PRODUITS À BASE DE CES CÉRÉALES	A
CRUSTACÉS ET PRODUITS À BASE DE CRUSTACÉS	B
ŒUFS ET PRODUITS À BASE D'ŒUFS	C
POISSONS ET PRODUITS À BASE DE POISSONS	D
ARACHIDES ET PRODUITS À BASE D'ARACHIDES	E
SOJA ET PRODUITS À BASE DE SOJA	F
LAIT ET PRODUITS À BASE DE LAIT (Y COMPRIS DE LACTOSE)	G
FRUITS À COQUES (AMANDES, NOISETTES, NOIX, NOIX DE CAJOU, PÉCAN, MACADAMIA, DU BRÉSIL, DU QUEENSLAND, PISTACHES) ET PRODUITS À BASE DE CES FRUITS	H
CÉLERİ ET PRODUITS À BASE DE CÉLERİ	I
MOUTARDE ET PRODUITS À BASE DE MOUTARDE	J
SÉSAME ET PRODUITS À BASE DE GRAINES DE SÉSAME	K
ANHYDRIDE SULFUREUX ET SULFITES EN CONCENTRATION DE PLUS DE 10 MG/KG OU 10 MG/L	L
LUPIN ET PRODUITS À BASE DE LUPIN	M
MOLLUSQUES ET PRODUITS À BASE DE MOLLUSQUES	N

## Documents salle

Salle- Aide-Mémoire



## Salle- Réservations

## Salle- Allergènes

### PRÉSENCE D'ALLERGENES

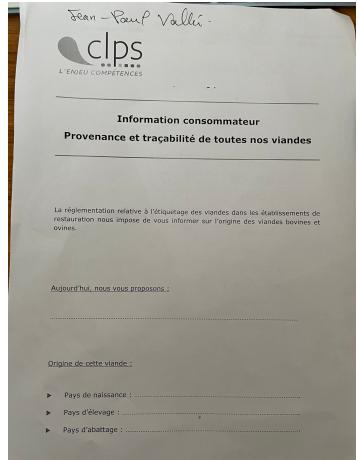
GLUTEN	A
CRUSTACES	B
OEUFS	C
POISSONS	D
ARACHIDES	E
SOJA	F
PRODUITS LAITIERS	G
FRUITS A COQUE	H
CELERI	I
MOUTARDE	J
GRAINES DE SESAME	K
SULFITES	L
LUPIN	M
MOLLUSQUES	N

## Salle- Stocks boisson

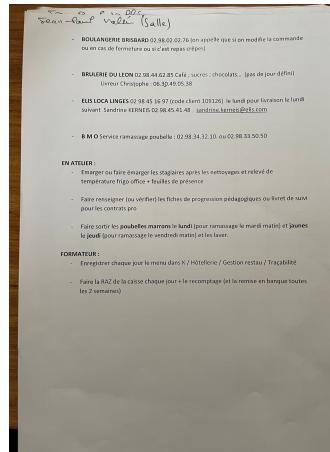
Salle - Jean-Paul Vallee . CAVE DU JOUR			
ARTICLES	STOCK THÉORIQUE	STOCK REEL	REAPPRO
ARMOIRE A VINS			
Coca Cola, Fanta...	4.6 boute		
Jus de fruits	4.6 boute		
Muscadet 75cl	1		
Muscadet 37.5cl	1		
Chenin 75cl	3		
Chenin 37.5cl	3		
Riesling 75cl	2		
Riesling 37.5cl	1		
Cote de Bergerac 75cl	2		
Cote de Provence rosé 75cl	2		
Cote de Provence rosé 37.5cl	2		
Cidre doco	4		
Cidre doco	4		
Champagne	2		
VINS CHAMBRES			
Saint Nicolas de Bourgail 75cl			
Saint Nicolas de Bourgail 37.5cl	2		
Saint Emilion 75cl	1		
Brouilly 75cl	2		
Brouilly 37.5cl	2		
Cotes de Rhône 75 cl	2		
Cotes de Rhône 37.5 cl	2		
Languedoc RIO 75cl	2		
FRIGO OFFICE			
Bidon 50 cl	4		
Vinod 50 cl	4		
Bidon II	3		
Vinod II	3		

Rupture de stock à surveiller :

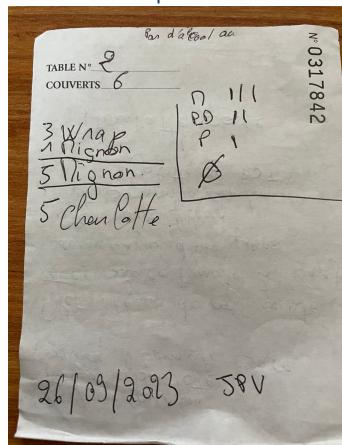
## Salle- Information consommateur Traçabilité Viandes



## Salle- Contacts fournisseurs



## Salle- Exemple bon de commande



## Salle- Feuille interne repas

Prénom	Nom	Entre	Repas	Colis 1	Colis 2	Colis 3	Repas
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							
53							
54							
55							
56							
57							
58							
59							
60							
61							
62							
63							
64							
65							
66							
67							
68							
69							
70							
71							
72							
73							
74							
75							
76							
77							
78							
79							
80							
81							
82							
83							
84							
85							
86							
87							
88							
89							
90							
91							
92							
93							
94							
95							
96							
97							
98							
99							
100							
101							
102							
103							
104							
105							
106							
107							
108							
109							
110							
111							
112							
113							
114							
115							
116							
117							
118							
119							
120							
121							
122							
123							
124							
125							
126							
127							
128							
129							
130							
131							
132							
133							
134							
135							
136							
137							
138							
139							
140							
141							
142							
143							
144							
145							
146							
147							
148							
149							
150							
151							
152							
153							
154							
155							
156							
157							
158							
159							
160							
161							
162							
163							
164							
165							
166							
167							
168							
169							
170							
171							
172							
173							
174							
175							
176							
177							
178							
179							
180							
181							
182							
183							
184							
185							
186							
187							
188							
189							
190							
191							
192							
193							
194							
195							
196							
197							
198							
199</							



## Création d'une carte

TODO, y penser...



## STAGE n°1- Crêperie « Blé noir »

3 semaines : du 02 octobre 2023 au 11 octobre 2023

CRÊPERIE / SERVICE TRAITEUR / SIEGE

Bois de Keroual

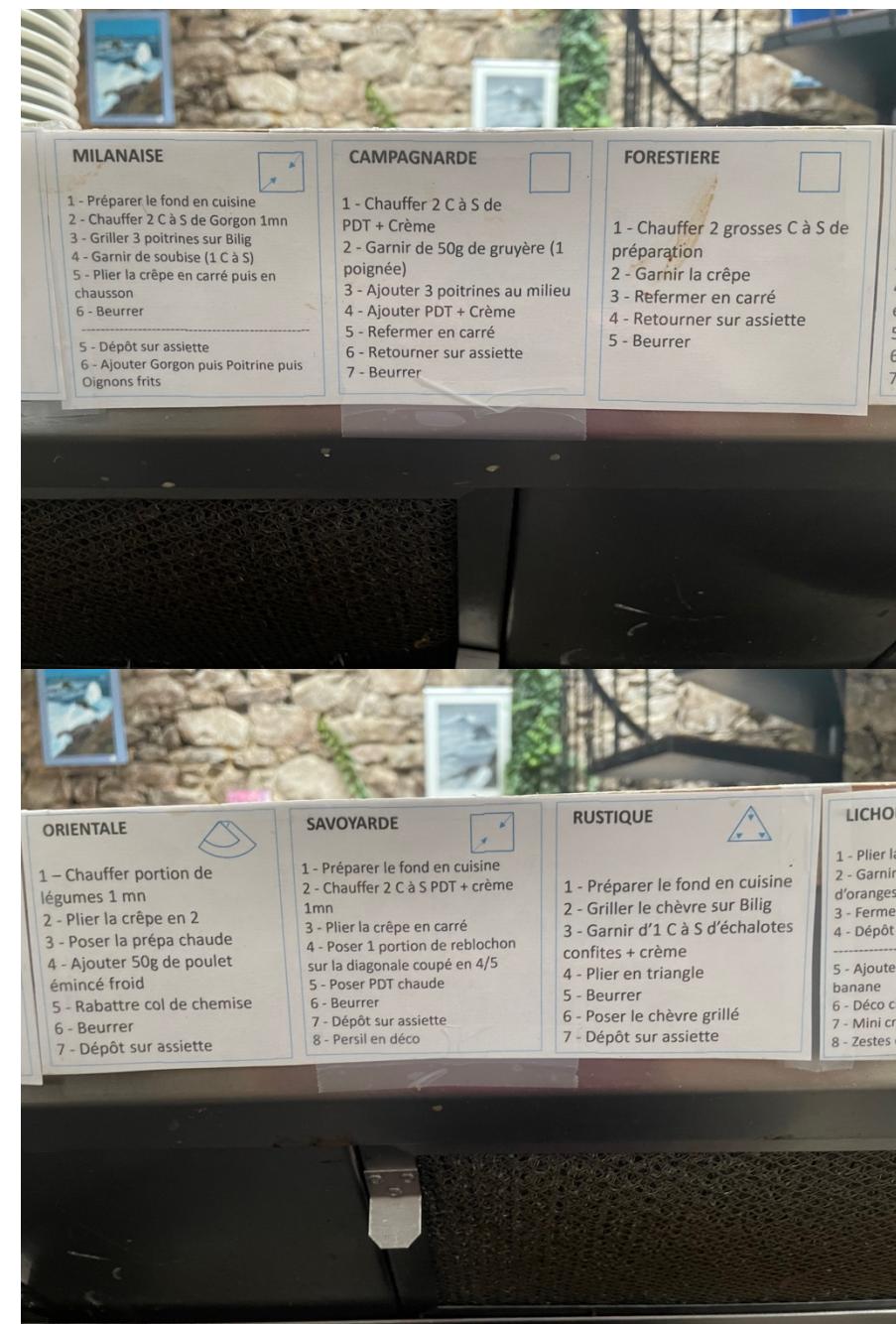
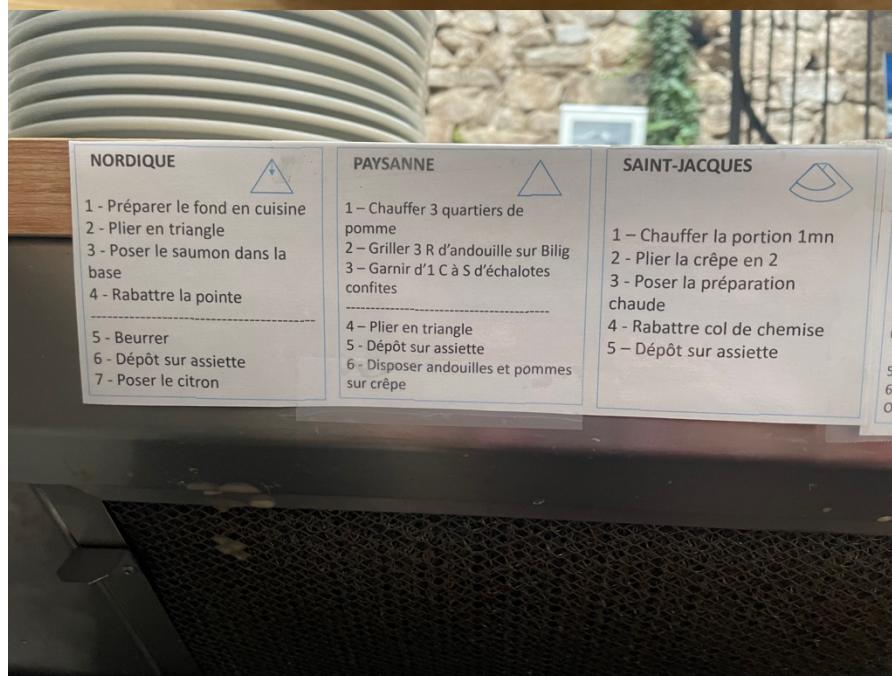
Guilers (29820), Finistère Nord, Bretagne

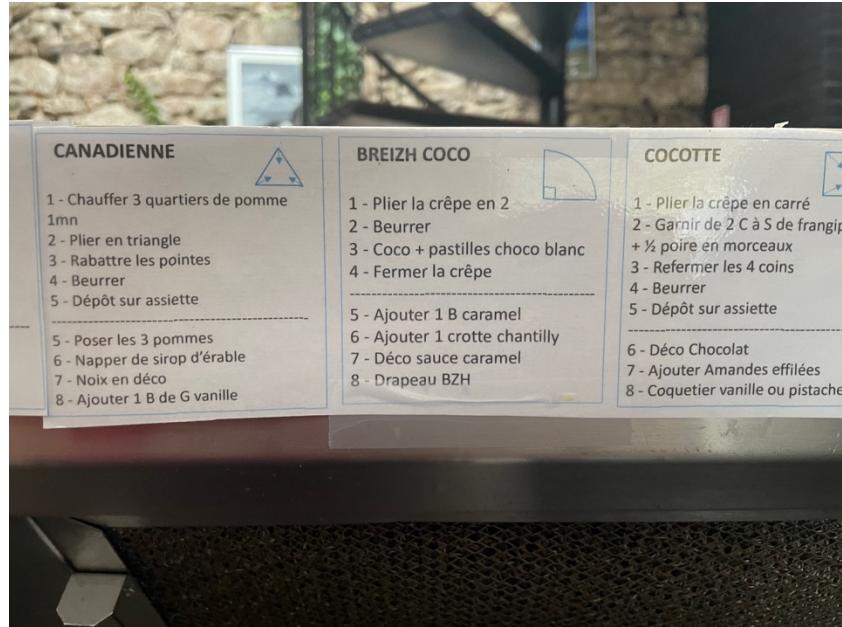
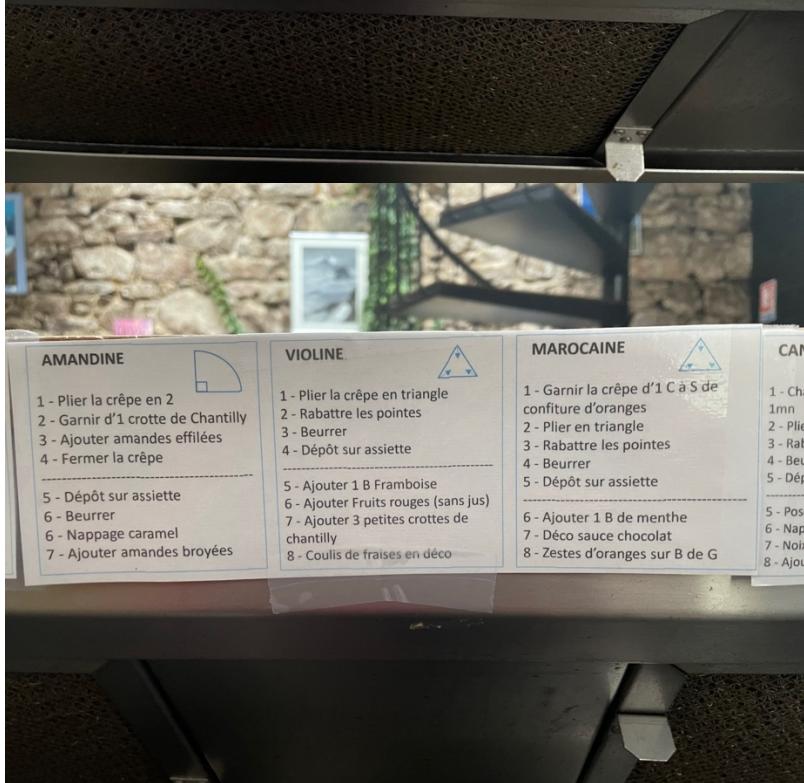
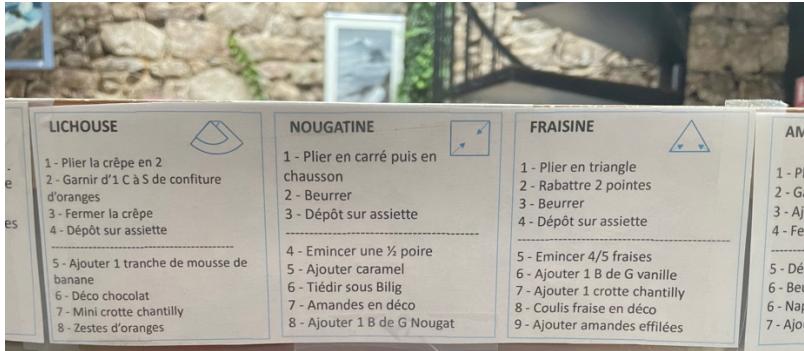
02 98 07 57 40

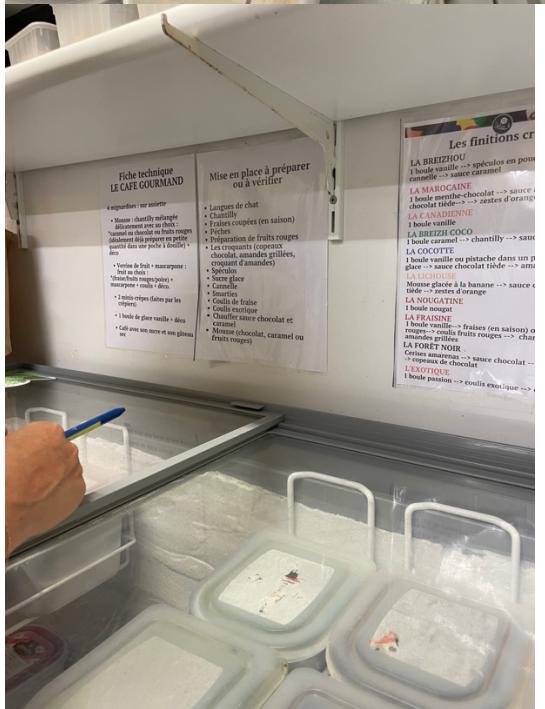
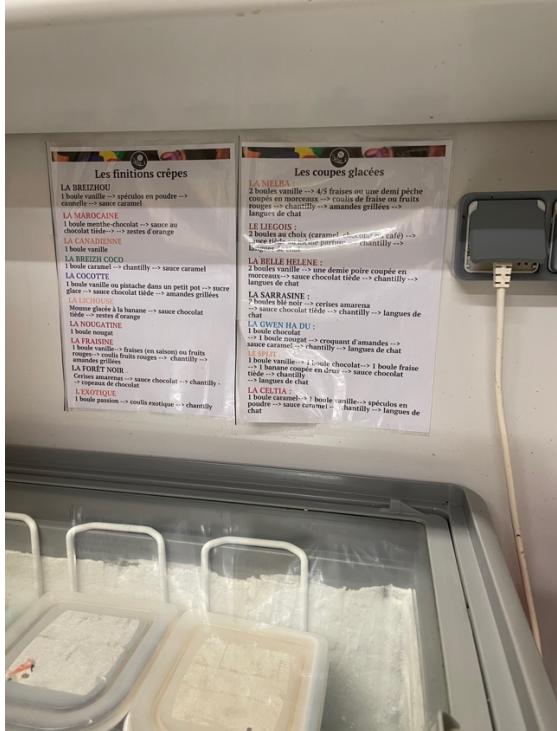
[keroual@blenoir.com](mailto:keroual@blenoir.com)

Contact :

## Photos







## SALADES GOURMANDES

<b>La Champêtre</b>	9,20 €
Chèvre chaud sur blinis de blé noir, jambon sec, salade verte, crudités et vinaigrette	
<b>La Poulette</b>	10,40 €
émincé de poulet grillé, pommes de terre tiédies, oignons, ciboulette, œuf, tuile de fromage, salade verte, crudités et vinaigrette	
<b>La Terre et Mer</b>	10,80 €
Pommes de terre tiédies, andouille, noix de pétoncles rôties, pain au blé noir toasté au beurre persillé, salade verte, crudités et vinaigrette	
<b>La Breizh-Izel</b>	10,20 €
Rouleaux de blé noir au jambon et crème ciboulette, crottin de chavignol, œuf, amandes grillées, salade verte, crudités et vinaigrette	
<b>La Glizig</b>	10,40 €
Rouleaux de blé noir au saumon fumé et crème ciboulette, concombre, crevettes, salade verte, crudités et vinaigrette	
<b>La Kig Ha Farz</b>	10,40 €
Jarret de porc émincé, oignons, far noir, pomme, salade verte, crudités et vinaigrette	

## CRÊPES DE BLÉ NOIR

<b>La beurre blé noir :</b> Demandez-la "Kraz" ou moelleuse	2,80 €			
<b>... EN SPÉCIALITÉ</b>				
<b>La Nordique :</b> Saumon fumé, crème ciboulette et salade croquante	8,20 €			
<b>La Paysanne :</b> Andouille bretonne, oignons confits au cidre et pommes poêlées	8,70 €			
<b>La Saint-Jacques :</b> Noix de Saint-Jacques cuisinées à la bretonne	9,50 €			
<b>L'Orientale :</b> Emincé de poulet grillé et légumes croquants au curry	8,80 €			
<b>La Savoyarde :</b> Pommes de terre, reblochon fermier au lait cru, crème, salade croquante et jambon sec	8,90 €			
<b>La Rustique :</b> Chèvre rôti, oignons confits au cidre, amandes, crème et salade croquante	8,60 €			
<b>La Milanaise :</b> Fondue d'oignons, crème au gorgonzola, lard grillé, salade croquante et oignons frits	8,60 €			
<b>La Forestière :</b> Champignons frais cuisinés aux lardons et à la crème + beurre persillé	7,30 €			
+ fromage	7,80 €			
+ beurre persillé & fromage	8,30 €			
<b>La Galette Saucisse :</b> Véritable saucisse Hénaff nature ou sauce moutarde ou oignons confits au cidre et salade croquante	6,90 €			
<b>... EN LIBERTÉ</b>				
<b>Je choisis mes garnitures</b>				
Jambon, œuf bio, fromage, poitrine fumée, beurre persillé, tomates cuisinées, crème, soubise (fondue d'oignons), champignons frais en sauce, chèvre rôti, andouille, chorizo, épinards cuisinés				
<b>1G</b>	<b>2G</b>	<b>3G</b>	<b>4G</b>	<b>5G</b>
4,20 €	5,20 €	6,20 €	7,20 €	8,20 €
<b>Suggestions :</b>				
Complète (œuf, jambon, fromage) - 6,20 €				
Jambon, fromage, soubise - 6,20 €				
Jambon, chèvre rôti, tomates cuisinées - 6,20 €				
<b>Accompagnez vos crêpes d'une salade verte - 2,90 €</b>				

### Formule Express 10,90 €

**Le midi du lundi au vendredi**  
1 complète (œuf, jambon, fromage)  
+ 1 crêpe caramel au beurre salé  
+ 1 café ou 1 thé nature

### Menu Pitchoun 7,90 €

1 crêpe jambon fromage  
+ 1 crêpe au sucre ou 1 boule de glace  
+ 1 petit jus de pommes ou 1 petit diabolo

## DESSERTS

<b>Le café gourmand :</b> café et ses mignardises maison	6,20 €
<b>Le thé gourmand :</b> thé et ses mignardises maison	7,20 €
<b>La verrine crakou :</b> mascarpone, caramel au beurre salé, poires ou fraises*, crakou	5,90 €
<b>Fraises au sucre*</b>	5,50 €
<b>Fraises chantilly*</b>	7,20 €
<b>Fromage blanc gourmand :</b> coulis de fruits rouges ou sucre ou caramel au beurre salé ou sirop d'érable	5,20 €



## PLATS

<b>Le Poêlon de Keroual</b>	11,00 €
Far noir «brujuné», émincé de lard, carottes, lipiç et salade croquante	
<b>Le Breizh Burger</b> le mercredi et le samedi midi	14,00 €
Crêpe de blé noir garnie d'un steak haché aux épices douces, tomates, cheddar, oignons confits au cidre, pommes frites et salade croquante	
<b>Le Kig Ha Farz</b> (Potage et plat)	14,50 €
Le jeudi et le dimanche midi d'octobre à avril, les autres jours sur réservation à partir de 10 personnes.	
<b>Formule Gourmande</b>	
13,60 €	
<b>Le midi du lundi au vendredi</b>	
Une salade gourmande au choix + 1 crêpe sucrée 2 garnitures ou un fromage blanc gourmand	
<b>Formule du Jour</b>	
15,00 €	
Plat cuisiné ou crêpe du jour + 1 dessert	

## CRÊPES DE FROMENT

<b>La beurre</b>	2,60 €	<b>La beurre sucre</b>	2,70 €
<b>... EN SPÉCIALITÉ</b>			
<b>L'Amandine :</b> Caramel au beurre salé, amandes et crème	6,90 €		
<b>La Marocaine :</b> Confiture d'agrumes, sauce chocolat, glace menthe-chocolat et zestes d'orange confits	7,80 €		
<b>La Canadienne :</b> Pommes poêlées, sirop d'érable, noix et glace vanille	7,90 €		
<b>La Suzette :</b> Crêpe poêlée aux zestes de citron vert et jaune Suggestion du crépière : flambée ou glacée + 2,90 €	7,50 €		
<b>La Breizh Coco :</b> Chocolat blanc, noix de coco, chantilly et glace caramel au beurre salé	8,50 €		
<b>La Cocotte :</b> Crème à la frangipane, poire, sauce chocolat, amandes grillées et glace vanille ou pistache	8,50 €		
<b>La Lichouse :</b> Mousse glacée à la banane "fait maison", confiture d'agrumes, chocolat et zestes d'oranges confits	8,50 €		
<b>La Nougatine :</b> Poire, caramel au beurre salé, glace nougat et amandes grillées	8,50 €		
<b>La Fraisine :</b> Fraises de Plougastel (en saison) ou fruits rouges, glace vanille, coulis de fruits rouges, amandes grillées et chantilly	8,60 €		
<b>La Forêt Noire :</b> Sauce chocolat, cerises amarena, chantilly et copeaux de chocolat	7,80 €		
<b>La Madic :</b> Dentelles de blé noir, caramel au miel et aux noix, verrine de lait ribot ou fromage blanc ou glace blé noir	7,50 €		
<b>... EN LIBERTÉ</b>			

### Je choisis mes garnitures

Sauce chocolat, crème de marron, compote de pommes, chantilly, jus de citron, noix de coco rapée, banane, poire, miel, caramel au beurre salé, amandes grillées  
Supplément 1 boule de glace 2,70 €

<b>1G</b>	<b>2G</b>	<b>3G</b>	<b>4G</b>	<b>5G</b>
3,90 €	4,90 €	5,90 €	6,90 €	7,90 €

**Suggestions :** Pommes, caramel, amandes - 5,90 €

<b>La crêpe glacée</b>	Crêpe 1 boule - 5,30 € Crêpe 2 boules - 8,00 €
Parfums au choix: vanille, chocolat, café, citron, fraise, caramel au beurre salé, framboise, coco, nougat, menthe, pistache, blé noir	
<b>La confiture artisanale :</b> fraise de Plougastel, rhubarbe rouge, agrumes, abricot, mûre	4,50 €
<b>La crêpe flambée :</b> lambig, armagnac, rhum ou grand-marnier	6,00 €

## COUPES GLACÉES

<b>La Melba :</b> 2 boules vanille, pêche ou fraises*, coulis de fruits rouges, chantilly et amandes	8,50 €
<b>Le Liégeois :</b> 2 boules café (sauce café) ou 2 boules chocolat (sauce chocolat) ou 2 boules caramel (sauce caramel) et chantilly	8,10 €
<b>La Dame Blanche :</b> 2 boules vanille, poire, sauce chocolat et chantilly	8,50 €
<b>La Sarrasine :</b> 2 boules blé noir, sauce chocolat, cerises amarena et chantilly	8,50 €
<b>La Gwen Ha Du :</b> 1 boule chocolat, 1 boule nougat, sauce caramel au beurre salé, croquants d'amandes et chantilly	8,40 €
<b>La Celtia :</b> 1 boule caramel, 1 boule vanille, sauce caramel au beurre salé, speculoos et chantilly	8,40 €

### Je choisis mes parfums

Vanille, chocolat, café, coco, nougat, blé noir, caramel au beurre salé, pistache, menthe, fraise, citron, framboise

<b>1B</b>	<b>2B</b>	<b>3B</b>
2,70 €	5,40 €	7,90 €
Supplément chantilly 2,00 €		

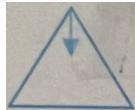
## Menu

Crêpes de blé noir

La beurre blé noir ("Kraz" ou moelleuse)

### La Nordique

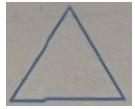
- **Saumon fumé**
- **Crème ciboulette**
- **Salade**



1. Préparer le fond en cuisine
2. Plier en triangle
3. Poser le saumon dans la base
4. Rabattre la pointe
5. Beurrer
6. Dépôt sur assiette
7. Poser le citron

### La Paysanne

1. **Andouille Bretonne,**
2. **Oignons confits au cidre,**
3. **Pommes poêlées**



1. Chauffer 3 quartiers de pomme
2. Griller 3 R d'Andouille sur Bilig
3. Garnir d'1 C à S d'échalotes confites
4. Plier en triangle
5. Dépôt sur assiette
6. Disposer Andouille et Pommes

### La Saint-Jacques

- **Noix de Saint-Jacques cuisinées à la Bretonne**



1. Chauffer la portion 1mn
2. Plier la crêpe en 2
3. Poser la préparation chaude
4. Rabattre col de chemise
5. Dépôt sur assiette

### L'Orientale

1. **Émincé de poulet grillé**
2. **Légumes croquants au curry**



1. Chauffer portion de légumes 1mn
2. Plier la crêpe en 2
3. Poser la prépa chaude
4. Ajouter 50g de poulet émincé froid
5. Rabattre col de chemise
6. Beurrer
7. Dépôt sur assiette

### La Savoyarde

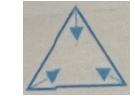
1. **Pommes de terre,**
2. **Reblochon fermier au lait cru,**
3. **Crème,**
4. **Salade verte**
5. **Jambon sec**



1. Préparer le fond en cuisine
2. Chauffer 2 C à S PDT + Crème 1mn
3. Plier la crêpe en carré
4. Poser 1 portion de reblochon sur la diagonale coupé en 4/5
5. Poser PDT chaude
6. Beurrer
7. Dépôt sur assiette
8. Persil en déco

### La Rustique

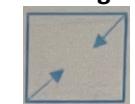
1. **Chèvre rôti,**
2. **Oignons confits au cidre,**
3. **Amandes,**
4. **Crème**
5. **Salade verte**



1. Préparer le fond en cuisine
2. Griller le chèvre sur le bilig
3. Garnir d'1 C à S d'échalotes confites + Crème
4. Plier en triangle
5. Beurrer
6. Poser le chèvre grillé
7. Dépôt sur assiette

### La Milanaise

- **Fondue d'oignons,**
- **Crème au gorgonzola,**
- **Lard grillé,**
- **Salade verte,**
- **Oignons frits**



9. Préparer le fond en cuisine
10. Chauffer 2 C à S de Gorgon 1mn
11. Griller 3 poitrines sur Bilig
12. Garnir de 1 C à S de Soubise
13. Plier la crêpe en carré puis en chausson
14. Beurrer
15. Dépôt sur assiette
16. Ajouter Gorgon puis Poitrine puis Oignons frits

## La Forestière

- Champignons frais cuisinés aux lardons et à la crème



1. Chauffer 2 grosses C à S de préparation
2. Garnir la crêpe
3. Refermer en carré
4. Retourner sur assiette

---

5. Beurrer

avec fromage 8,20

avec beurre persillé 7,90

avec fromage et beurre persillé 8,50

## EN LIBERTÉ

Au choix :

- Jambon
- Œuf bio
- Fromage
- Poitrine fumée
- Beurre persillé
- Tomates cuisinées
- Crème
- Soubise (tondue d'oignons)
- Champignons frais en sauce
- Chèvre rôti
- Andouille
- Chorizo
- Épinards cuites

## Suggestions :

- Complète (œuf, jambon, fromage)
- Jambon, fromage, soubise
- Jambon, chèvre rôti, tomates cuites

## Sucré-salé :

- Pommes, andouille - 5,20 €
- Jambon, banane - 5,20 €
- Chèvre, miel, amandes - 6,20 €
- Pommes, chèvre, amandes - 6,20 €
- Poire, gorgonzola, noix - 6,20 €

## Formule Express

Le midi du lundi au vendredi

1 **complète** (œuf, jambon, fromage)  
+ **crêpe caramel** au beurre sale

## Menu Pitchoun

1 **crêpe jambon fromage**  
+ 1 **crêpe au sucre** ou 1 boule de glace

## Crêpes de froment

### La beurre

<pliage>

### La beurre sucre

<pliage>

### L'Amandine

- **Caramel** au beurre salé
- **Amandes**
- **Crème** fondu



1. Plier la crêpe en 2
2. Garnir d'1 crotte de Chantilly
3. Ajouter amandes effilées
4. Fermer la crêpe
5. Déposer sur assiette
6. Beurrer
7. Nappage caramel
8. Ajouter amandes broyées

### La Marocaine

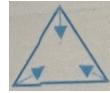
- **Confiture d'oranges**
- **Sauce chocolat** maison
- **Glace à la menthe chocolat**
- **Zestes d'oranges confites**



1. Garnir d'1 CS de confiture d'oranges
2. Plier en triangle
3. Rabattre les pointes
4. Beurrer
5. Déposer sur assiette
6. Ajouter 1 B de menthe
7. Déco sauce chocolat

### La Canadienne

- **Pommes poêlées**,
- **Sirop d'érable**,
- **Glace vanille-pécan**,
- **Noix**



1. Chauffer 3 quartiers de pommes
2. Plier en triangle
3. Rabattre les pointes
4. Beurrer
5. Dépôt sur assiette
6. Poser les 3 pommes
7. Napper de sirop d'érable
8. Noix en déco
9. Ajouter 1 B de G Vanille

### La Suzette

#### **Crêpe poêlée aux zestes de citron vert et jaune**

Suggestion du crêpier : flambée ou glacée + 2,70

<pliage>

### La Breizh Coco

1. **Chocolat blanc**
2. **Noix de coco**
3. **Chantilly**
4. **Glace caramel** au beurre salé



1. Plier la crêpe en 2
2. Beurrer
3. Coco + Pastilles choco blanc
4. Fermer la crêpe
5. Dépôt sur assiette
6. Ajouter 1 B caramel
7. Ajouter 1 crotte chantilly
8. Déco sauce caramel
9. Drapeau BZH

### La Cocotte

- Crème à la **frangipane**,
- **Poire**
- **Sauce chocolat**
- **Amandes grillées**
- **Glace vanille ou pistache**



1. Plier la crêpe en carré
2. Garnir de 2 C à S de Frangipane + ½ Poire en morceaux
3. Refermer les 4 coins
4. Beurrer
5. Dépôt sur assiette
6. Déco chocolat
7. Ajouter amandes effilées
8. Coquetier Vanille ou Pistache

### La Lichouse

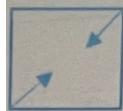
- **Mousse glacée à la banane**
- **Confiture d'agrumes**,
- **Chocolat**
- **Zestes d'oranges confits**



1. Plier la crêpe en 2
2. Garnir d'1 C à S de confiture d'oranges
3. Fermer la crêpe
4. Déposer sur assiette
5. Ajouter 1 tranche de mousse de banane
6. Déco chocolat
7. Mini crotte de chantilly
8. Zestes d'oranges

## La Nougatine

- Poire
- Caramel au beurre salé maison
- Glace nougat
- Amandes grillées



1. Plier en carré puis en chausson
2. Beurrer
3. Dépôt sur assiette
4. Émincer ½ poire
5. Ajouter caramel
6. Tiédir sous biling
7. Amandes en déco
8. Ajouter 1 B de G Nougat

## La Fraisine

- Fraises de Plougastel(saison)/Fruits rouges
- Glace vanille
- Coulis de fruits rouges
- Amandes grillées
- Chantilly



1. Plier en triangle
2. Rabattre 2 pointes
3. Beurrer
4. Dépôt sur assiette
5. Émincer 4/5 fraises
6. Ajouter 1 B de G vanille
7. Ajouter 1 crotte chantilly
8. Coulis fraise en déco
9. Ajouter amandes effilées

## La Forêt Noire

- Sauce chocolat
- Cerises amaréna
- Chantilly
- Copeaux de chocolat

<pliage>  
1. XXXX  
2. YYYY  
3. ZZZZ

## La Madic

1. Dentelles de blé noir
2. Caramel au miel et aux noix
3. Verrine de lait ribot ou fromage blanc ou glace blé noir

<pliage>  
4. XXXX  
5. YYYY  
6. ZZZZ

## La confiture artisanale

1. Fraise de Plougastel
2. Rhubarbe rouge
3. Agrumes
4. Abricot
5. Mure

<pliage>  
7. XXXX  
8. YYYY  
9. ZZZZ

## La crêpe flambée

1. Lambig, Armagnac, Rhum ou Grand-Marnier

<pliage>  
10. XXXX  
11. YYYY  
12. ZZZZ

## EN LIBERTÉ

Au choix :

- Sauce chocolat
- Crème de marron
- Compote de pommes
- Chantilly
- Jus de citron
- Noix de coco râpée
- Banane
- Poire
- Miel
- Caramel au beurre salé
- Amandes grillées

Supplément 1 boule de glace 2,70 €

## Suggestions

- Pommes
- Caramel
- Amandes

<pliage>  
13. XXXX  
14. YYYY

## La crêpe glacée

- Crêpe 1 boule - 5,30 €
- Crêpe 2 boules - 8,00 €

<pliage>  
15. XXXX  
16. YYYY

## **Utiles**

### [Salade- La Breizh-Izel](#)

Rouleaux de blé noir au jambon et crème  
ciboulette, ...

### [La Kig. Ha Farz](#)

Jarret de porc émiellté, oignons, far noir pomme,  
salade verte, crudités et vinaigrette